ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

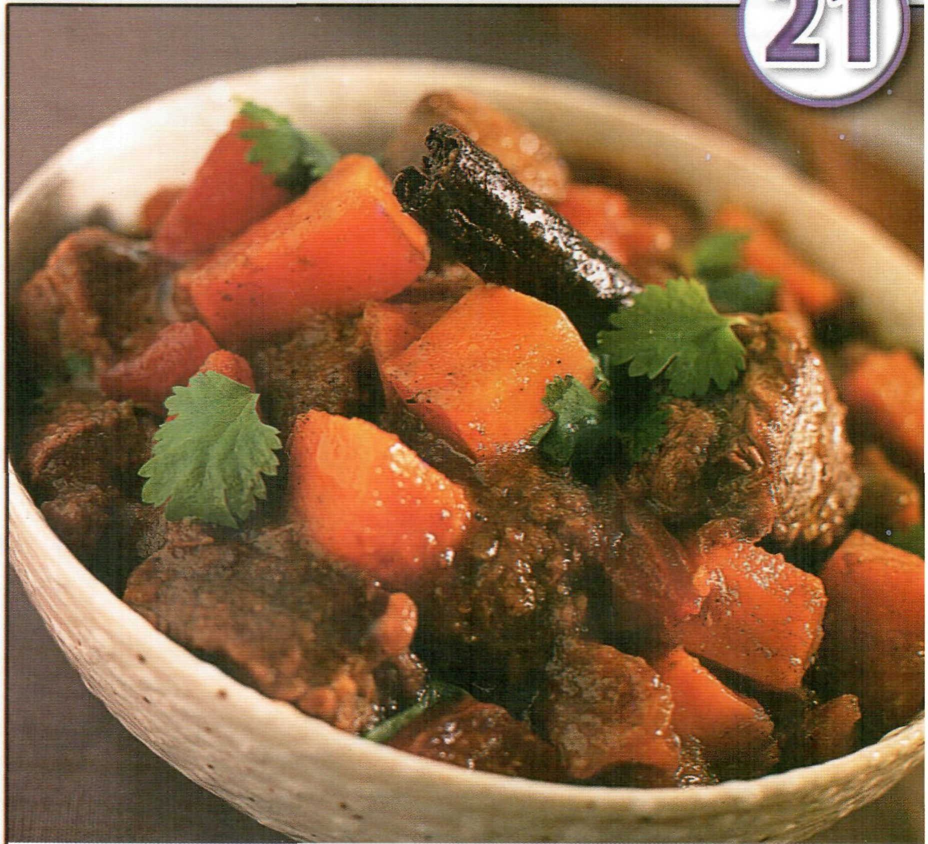
Рекомендуемая цена: 49 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

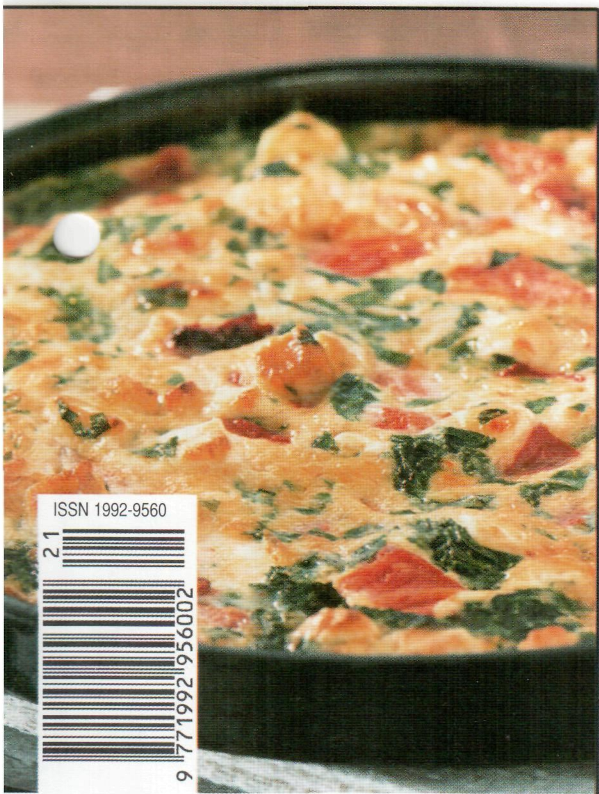
ВЫПУСК 21



Классические десерты



Острая баранина с тыквой



ISSN 1992-9560

Интересные закуски



Курица по-испански

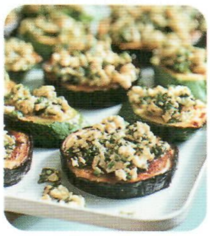
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



ВкусноИлегко 21

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Приготовление свежей пасты

Что может сравниться со вкусом свежей домашней пасты! Предлагаем базовый рецепт теста для всех видов пасты плюс советы по этапам приготовления с пошаговыми фото.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

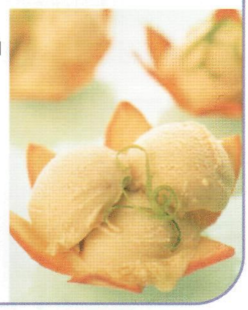


МЕНЮ

Кушанья кухни американского юга

- Суп из красной фасоли
- Гумбо с ветчиной и телятиной
- Кокосово-лаймовое мороженое

ПЛЮС знакомство с кухней США, советы по экономии времени, варианты меню и многое другое

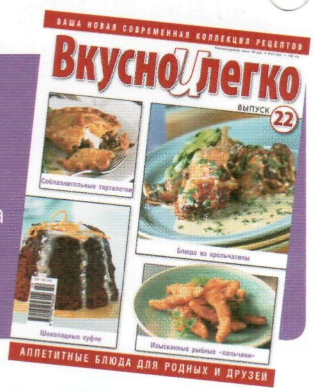


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



В 22-М ВЫПУСКЕ

- Кролик со сметаной и тархуном
- Великолепные предложения по украшению из шоколада
- Угощаем родных: меню для зимнего обеда



«Вкусно и легко» 21
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская,
д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08
факс: (495) 911-61-09
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 49 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі J Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, ПЕР, Козлова, Д. 7Г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Томатный суп с базиликом

Этот суп особенно вкусен, если приготовлен из летних сочных, сладковатых помидоров



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2,3 кг спелых помидоров (очистить от кожицы)
24 крупных листочка свежего базилика
175 г сливочного масла (нарезать кубиками)
соль и черный перец
75 мл сметаны

1 Установите сито над глубокой емкостью. Разрежьте над ним помидоры, удалите семена, кладя их в сито. Протрите семена через сито и сохраните сок. Мякоть помидоров нарежьте тонкими полосками.

2 Крупно порубите 18 листочков базилика. Переложите нарезанные помидоры, помидорный сок и рубленый базилик на сковороду. Добавьте 50 г сливочного масла и разогрейте на среднем огне.

3 Когда помидоры начнут размягчаться, увеличьте огонь и введите оставшееся масло. Снимите с огня и приправьте по вкусу. Разлейте по тарелкам и добавьте в каждую порцию немного сметаны. Украсьте листиками базилика и подавайте.

как подавать

Подавайте с кусочками подогретого в духовке хлеба. Сметану можно заменить несладким йогуртом – получится менее калорийно.

Рулетики с мясом по-китайски

ВЫХОД: 18 ШТУК

Время подготовки: 35 мин. + маринование
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 100 в изделии
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 стеблей зеленого лука
1 редис
225 г свиного фарша
2 ч. л. соевого соуса + при подаче
3 ст. л. растительного масла + для фритюра
кусочек свежего имбиря размером 2,5 см при наличии (очистить и мелко порубить)
275 г белокочанной капусты (мелко нашинковать)
18 листов вытяжного теста
1 яйцо (взбить)

1 Для кисточек из зеленого лука. Сделайте разрезы вдоль 3 стеблей лука, не разрезая до конца, так, чтобы получились тонкие ленточки. Опустите в чашу с ледяной водой: разрезанные полоски свернутся в колечки. Для розочки из редиса. Сделайте несколько надрезов внахлест под углом в верхней части корнеплода. Опустите в ледяную воду, и «лепестки» раскроются.

2 Зеленые части оставшихся стеблей лука нарежьте кусочками длиной 2,5 см. Мелко порубите белые части лука. Добавьте в фарш соевый соус и оставьте мариноваться на 10–15 мин. Нагрейте масло на сковороде на среднем огне, спассеруйте имбирь с белой частью лука. Введите фарш вместе с образовавшимися соками и жарьте, размешивая, пока мясо не потеряет розовую окраску. Добавьте нашинкованную капусту и жарьте, быстро размешивая, 1 мин. Добавьте зеленую часть лука. Приправьте по вкусу и отставьте остывать.

3 Разрежьте листы теста пополам. Сложите 2 половинки теста вместе, остальные накройте влажным полотенцем, чтобы тесто не пересыхало. Положите на тесто немного приготовленной начинки, загните поверх фарша один край теста, загните внутрь боковые стороны и сверните рулетом. Смажьте стык взбитым яйцом. Подготовьте описанным образом остальные изделия. Если не планируете подавать рулетики сразу же, поместите их в холодильник, накрыв полотенцем.

4 Нагрейте масло до 190°С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 30 сек. Выложите из воды кисточки лука и розочку из редиса на бумажное полотенце. Жарьте рулетики партиями по 2–3 мин. до золотистого цвета. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и разложите рулетики на большом блюде, украсив кисточками лука и розочкой из редиса. Подавайте с соевым соусом.



Овощи-гриль с песто

Насладитесь изумительной овощной закуской в средиземноморском стиле



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 8 мин.
Кол-во калорий – 205 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 небольших цукини (нарезать толстыми кружочками)
1 крупный баклажан (нарезать толстыми кружочками)
растительное масло для смазывания
соль и черный перец

ДЛЯ ПЕСТО:

15 г свежей петрушки
25 г свежей мяты (или петрушки)
1 рубленый зубок чеснока
4 ст. л. измельченного на терке твердого сыра
100 г кешью или миндаля (крупно порубить)

1 Для песто. Разотрите в ступке петрушку, мяту, чеснок, сыр и орехи в густую массу (кусочки орехов должны остаться довольно крупными).

2 Разогрейте гриль. Смажьте кружочки цукини и баклажана маслом с обеих сторон, приправьте и разложите на большом противне. Жарьте под грилем по 2–3 мин. с обеих сторон до золотистого цвета.

3 Выложите на кружочки овощей песто. Разогрейте под грилем 2 мин. Подавайте овощи горячими.

совет мастера Песто можно приготовить заранее и поместить на полку холодильника (хоть на неделю). Этот вариант песто прекрасно подойдет к шампиньонам-гриль.

Жареное овощное попурри

Надоели привычные гарниры? Пора попробовать любимые овощи в новом «исполнении»

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 25 мин.
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. сахара
4 моркови
4 ст. л. растительного масла
8 небольших неочищенных картофелин
3 небольших листа вытяжного теста (замороженное разморозить)
1 ч. л. кунжута

ДЛЯ ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНОГО МАСЛА:

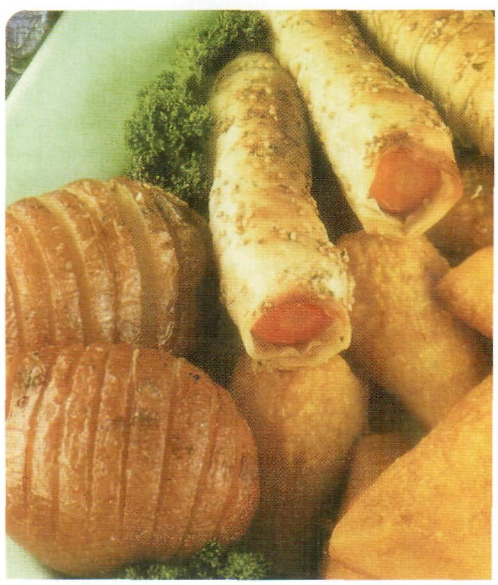
25 г сливочного масла
1 истолченный зубок чеснока
1 мелкорубленый стебель зеленого лука
сок и измельченная на терке цедра ½ лимона
соль и черный перец

1 Разогрейте духовку до 200°С. Всыпьте сахар в кастрюлю с подсоленной водой. Доведите до кипения и опустите в кипящую воду морковь. Варите 15 мин. Влейте в форму для жарения растительное масло и разогрейте в духовке.

2 Сделайте на картофелинах глубокие поперечные надрезы на расстоянии 6 мм друг от друга, глубина разреза – три четверти клубня. Посыпьте солью и перцем, положите в форму для жарения разрезами вверх. Жарьте в духовке 1 ч, поливая маслом из формы каждые 20 мин.

3 Для лимонно-чесночного масла. Растопите масло в небольшом сотейнике. Введите чеснок, зеленый лук, цедру и пару капель сока лимона, приправьте солью и перцем по вкусу. Смажьте пласты теста ароматным маслом и сложите друг на друга. Разрежьте полученную стопку пластов теста на 4 полоски. Намотайте полоски теста промасленной стороной внутрь на морковки от верха до кончика.

4 Положите морковки в тесте на противень стыками вниз. Смажьте оставшимся лимонно-чесночным маслом и посыпьте кунжутом. Запекайте в центре духовки 10 мин. Переставьте противень в верхнюю часть духовки и запекайте еще 10–15 мин. Разложите овощи на подогретом блюде и сразу же подавайте.





Фриттата с перцем, шпинатом и сыром

Запеченный толстый омлет с жаренным на гриле сладким перцем, шпинатом, фетой и свежей зеленью



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 красных или желтых сладких перца
- 400 г отварного шпината (полоски)
- 5 яиц
- 200 г сыра фета (крупно порезать)
- 1 ст. л. свежего рубленого укропа
- соль и черный перец
- 2 ст. л. растительного масла

1 Поместите перцы под разогретый гриль и жарьте, часто переворачивая, пока кожица не почернеет и не лопнет. Переложите в миску, накройте. Очистите кожицу с остывших плодов и крупно нарежьте мякоть.

2 Разогрейте духовку до 180°C. Слегка взбейте яйца. Введите нарезанные перцы, шпинат, добавьте сыр и укроп, приправьте по вкусу.

3 Разогрейте масло на большой сковороде, которую затем можно будет поставить в духовку. Влейте яичную массу и жарьте, не размешивая, на слабом огне 4–5 мин. Поместите в духовку и запекайте 10–20 мин., пока омлет не станет золотистым – время приготовления зависит от размеров сковороды. Нарежьте большими ломтями и подавайте теплым или остывшим (но не охлажденным).

...или попробуйте так

Любители мяса с удовольствием заменят сыр 200 г вареной ветчины или курятины, нарезанных кусочками. В таком случае вместо укропа лучше взять тархун.

Треугольнички со свининой и яблоками

Хрустящие пирожки с мясом займут свое место в меню полдника или ланча



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 410 в изделии
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г свиного фарша
2 яблока (очистить и измельчить на терке)
1 небольшая луковица (измельчить на терке)
½ ч. л. сушеного тимьяна
1 небольшое взбитое яйцо для смазывания

ДЛЯ ТЕСТА:

100 г муки + для посыпки
щепотка соли
80 г охлажденного сливочного масла (нарезать кубиками)
45 мл ледяной воды
½ ч. л. лимонного сока

1 Для теста. Просейте муку с солью, разотрите в мелкую крошку с маслом. Добавьте воду и лимонный сок. Замесите мягкое тесто.

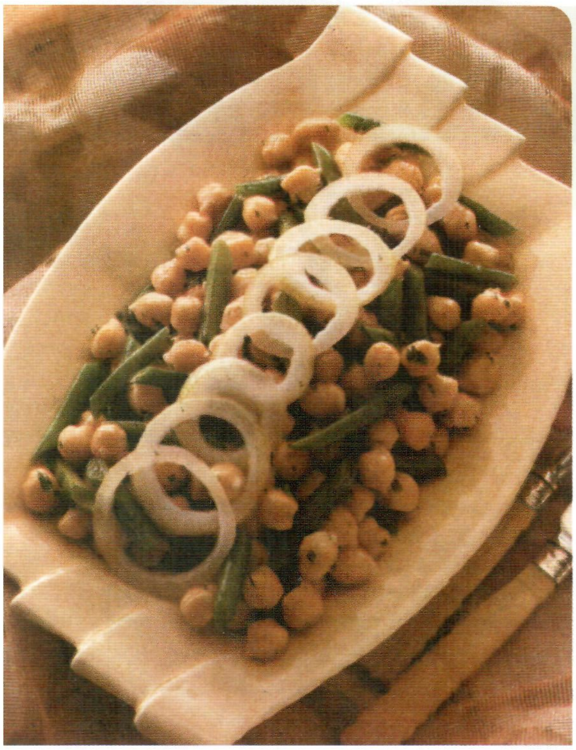
2 Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на четверть оборота так, чтобы сгибы оказались по бокам от Вас. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 220°С. Смешайте в емкости свиной фарш, яблоки, лук и тимьян. Приправьте по вкусу. Раскатайте тесто в квадрат со стороной 35 см. Разрежьте на 4 квадратика.

4 Разложите фарш по диагонали на половинке каждого квадратика, отступив от края на 1 см. Смажьте края теста яйцом и сложите квадратик пополам в треугольник. Плотно соедините края. Положите на смоченный водой противень. Смажьте пирожки яйцом и сделайте в центре каждого 2 надреза.

5 Выпекайте 20 мин. Затем уменьшите температуру духовки до 180°С и выпекайте пирожки еще 25 мин., накрыв их, при необходимости, фольгой. Подавайте холодными или горячими.

Салат из нута и стручковой фасоли



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г нута (замочить на ночь)
150 г стручковой фасоли
соль и черный перец
тонкие кольца негорького лука для украшения

ДЛЯ «ВИНЕГРЕТА»:

1 зубок чеснока
1 ч. л. горчицы
2–3 ч. л. уксуса (по вкусу)
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Слейте жидкость с нута. Залейте свежей холодной водой, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 1 ч (до готовности). Слейте жидкость.

2 Поломайте стручки фасоли на кусочки длиной 2,5 см. Доведите до кипения подсоленную воду, опустите фасоль и варите 5–8 мин. Тщательно слейте воду.

3 Для заправки «Винегрет». Истолките чеснок с небольшим количеством соли, перемешайте с горчицей, уксусом, растительным маслом и петрушкой. Приправьте по вкусу. Положите в емкость теплые нут и фасоль. Взбейте еще раз заправку и полейте бобовые. Дайте остыть. Переложите на большое блюдо и украсьте луком.

Курица по-испански

Легкое питательное блюдо готовится быстро и просто



НА 4-6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 540 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 порционных кусков курицы – грудки, бедрышки, голени
3 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 небольшая мелкорубленая луковица
250 г риса
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежего рубленого зеленого лука
350 г мелких помидоров
900 мл горячего куриного бульона
3 истолченных зубка чеснока

1 Разогрейте духовку до 200° С. Приправьте кусочки курицы солью и перцем. Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте курятину на среднем огне (5 мин.). Выложите на бумажные полотенца и промокните жир.

2 Смажьте маслом широкое глубокое огнеупорное блюдо. Смешайте в миске лук, рис, зелень, зеленый лук и помидоры. Разложите на промасленном блюде. Сверху выложите в один слой куски курицы.

3 В кувшине смешайте куриный бульон с чесноком. Приправьте по вкусу. Полейте бульоном рис с курицей. Поставьте в духовку на 45 мин. – 1 ч. Не перемешивайте, пока курятина не будет готова, а бульон не впитается. Перед подачей немного распушите рис вилкой.

совет мастера Как измельчить чеснок. Положите очищенный зубок в сложенное вдвое бумажное полотенце. Прижмите плоской стороной лезвия ножа и сильно надавите.

Картофельное пюре с репой

Пышные горки картофельного пюре с репой – великолепный гарнир к любому мясному блюду



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 мелких репок (нарезать кусочками)
3 средние картофелины (нарезать кусочками)
25 г сливочного масла
2 ст. л. свежего рубленого зеленого лука

1 Опустите нарезанную репу в подсоленную воду. Доведите жидкость до кипения. Уменьшите огонь и варите 5 мин. Добавьте картофель, снова доведите до кипения и варите еще 10–15 мин., чтобы овощи стали мягкими.

2 Слейте воду и разомните овощи в однородное пюре. Взбивая, введите масло. Приправьте по вкусу. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте зеленым луком. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Растопите немного сливочного масла на сковороде, поджарьте остатки пюре до румяной корочки. Подавайте со стейками или с яичницей с ветчиной.

Печенка с горошком

Лимонно-сливочный соус придает жареной печенке особый вкус и аромат



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г бараньей печенки (подготовить)
2 ст. л. муки
соль и черный перец
100 г сливочного масла
450 г горошка
1 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. нежирных сливок
кружочки лимона для украшения

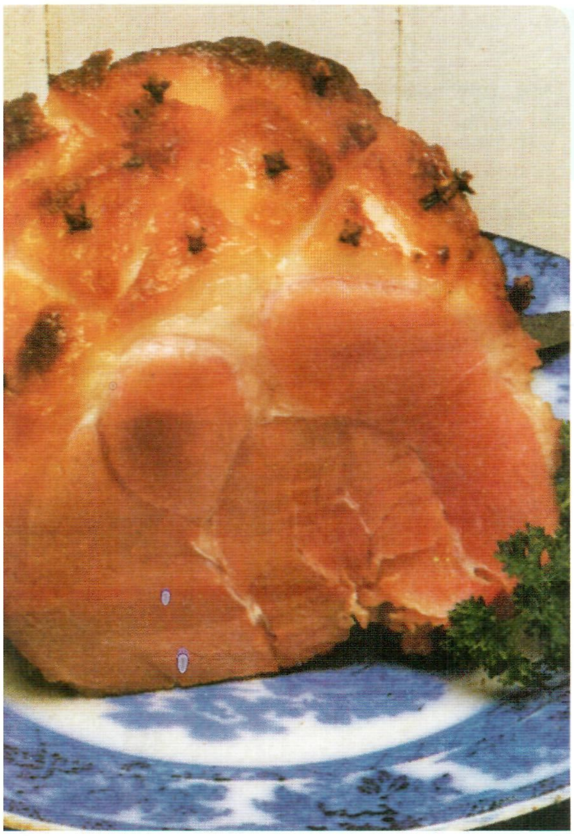
1 Нарежьте печенку полосками, удаляя по ходу протоки и пленки. Насыпьте муку на тарелку, приправьте солью и перцем. Обваляйте полоски печени в муке. Нагрейте 75 г сливочного масла на сковороде на среднем огне. Обжарьте печень: по 2–3 мин. с обеих сторон до готовности.

2 Опустите горошек в подсоленный кипяток, варите 5 мин. Слейте воду, заправьте горошек оставшимся маслом и переложите на подогретое сервировочное блюдо. Сверху разложите жареную печень.

3 Влейте на сковороду лимонный сок и разогрейте на сильном огне, соскребая деревянной ложкой со дна прилипшие кусочки. Приправьте и уменьшите огонь. Влейте сливки и хорошо размешайте. Полейте получившимся соусом печень. Украсьте кружочками лимона и подавайте блюдо еще горячим.

Бекон в медовой глазури

Неожиданное сочетание сочного бекона и медовой глазури с изысканно-ароматными пряностями



НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 ч 30 мин.
Кол-во калорий – 370 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг некопченого бекона
1 разрезанная на четыре части луковица
1 лавровый лист
1 ст. л. густого меда
1 ст. л. сахара (при желании коричневого)
1 ст. л. горчицы
несколько соцветий гвоздики
веточки петрушки для украшения

1 Положите мясо в большую кастрюлю, добавьте лук, лавровый лист и влейте столько воды, чтобы она лишь покрывала бекон. Доведите до кипения на слабом огне, накройте крышкой и варите 1 ч.

2 Разогрейте духовку до 200° С. Переложите мясо из бульона на тарелку. Аккуратно снимите кожицу и переложите бекон на противень сальным краем вверх.

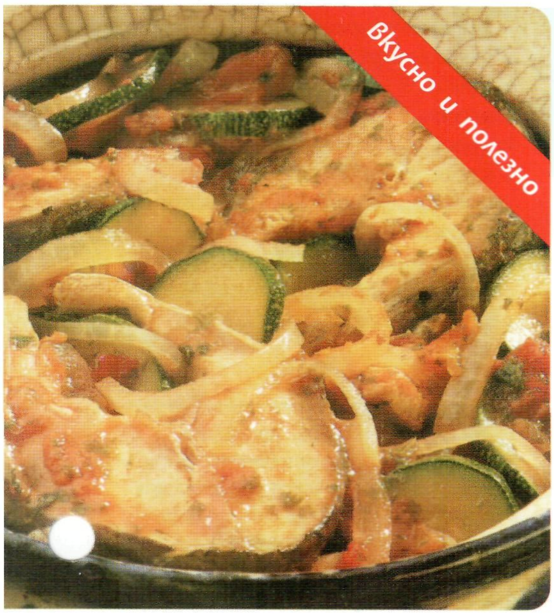
3 Смешайте мед с сахаром и горчицей в однородную пасту. Обмажьте ровным слоем бекон. Острым ножом сделайте крестообразные надрезы в виде сеточки. Вдавите в жир гвоздику (по вкусу) и запекайте мясо в духовке 30 мин., пока оно не покроется золотисто-коричневой корочкой. Подавайте бекон горячим или холодным, украсив зеленью.

как подавать

Нарежьте бекон ломтиками, разложите их на тарелке с печеным картофелем. Картофелины можно запечь с мясом: поставьте их в духовку на 30 мин. раньше мяса и запекайте до готовности.

Пряное рыбное рагу с овощами

Пикантный томатный соус оттенит вкус рыбы



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная луковица
1 ст. л. растительного масла
400 г консервированных помидоров
2 ст. л. свежей рубленой или
1 ч. л. сушеной петрушки
½ ч. л. острой паприки
2 цукини (нарезать кружочками)
4 стейка белой рыбы

1 Нарежьте луковицу толстыми кольцами. Нагрейте масло на большой сковороде, обжарьте лук до мягкости, периодически перемешивая.

2 Подмешайте помидоры, петрушку, паприку, приправьте по вкусу солью и перцем. Доведите до кипения и тушите соус 2–3 мин.

3 Положите в соус цукини и рыбные стейки. Снова доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 10 мин., пока рыба и цукини не станут мягкими. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Это средиземноморское кушанье подавайте с отварным рисом и хрустящим хлебом. Рыбные стейки можно сделать из скумбрии.

Котлеты из индюшатины с орехами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г кураги (замочить в воде на ночь)
50 г рубленых грецких орехов
1 мелкорубленый зубок чеснока
2 крупных желтка
4 индюшачьих (или куриных) эскалопа
25 г муки
50 г крошек свежего белого хлеба
2 яйца (взбить)
растительное масло для фритюра
дольки лимона и петрушка для украшения

1 В кастрюльку с замоченной курагой долейте воды так, чтобы жидкость покрыла сухофрукты. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 20 мин. Слейте жидкость. Курагу мелко нарежьте и смешайте с орехами, чесноком и желтками. Приправьте по вкусу.

2 Положите каждый эскалоп между двумя слоями пищевой пленки и отбейте скалкой до 3-мм толщины. Подготовьте остальные эскалопы.

3 Сделайте глубокие продольные надрезы на эскалопах. Положите по 1 ст. л. начинки в разрезы. Соедините края мяса и сформуйте в квадратный карман или сверните в виде овальной котлеты (в зависимости от формы эскалопа).

4 Насыпьте в две неглубокие тарелки муку и крошки хлеба, в третью – влейте взбитые яйца. Приправьте муку солью и перцем. Обваляйте котлеты в муке, стряхните излишки. Обмакните в яйце, дайте стечь излишкам и запанируйте в хлебе. Котлеты должны быть полностью покрыты ровным слоем панировки. Повторите процедуру панировки еще раз и поместите котлеты на 15 мин. в холодильник.

5 Разогрейте в большой кастрюле масло до 170° С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 40 секунд. Жарьте котлеты во фритюре по 2 штуки за раз по 4 мин. Выложите из масла на бумажные полотенца. Готовые котлеты держите в тепле, пока жарите остальные. Разложите на подогретом сервировочном блюде, украсьте лимонными дольками и петрушкой и сразу же подавайте.



Рыбная запеканка под хрустящими крошками

Приготовьте это из продуктов, которые всегда найдутся под рукой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г филе трески или пикши
350 г картофеля (нарезать кусочками)
125 г консервированной кукурузы
25 г растопленного сливочного масла
55 г крошек свежего белого хлеба
55 г измельченного твердого сыра
3 ст. л. растительного масла

1 Разогрейте духовку до 200° С. Положите рыбу в кастрюльку, залейте водой. Доведите до кипения и варите 10 мин. Слейте жидкость, удалите кожу и кости, разломайте мякоть вилкой на кусочки.

2 Положите картофель в подсоленную воду, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 15 мин. Слейте воду и разомните картофель в пюре. Добавьте к рыбе вместе с кукурузой и сливочным маслом. Приправьте и хорошо перемешайте. Положите подготовленную массу в 4 огнеупорные порционные формы. Смешайте крошки хлеба с сыром. Посыпьте рыбную массу в формах. Запекайте 15–20 мин. до образования золотистой корочки.

совет мастера Как проверить готовность рыбы? Белая рыба должна потерять прозрачность, стать белой и матовой, а при прокалывании вилкой легко разваливаться на кусочки.

Курица с фасолью и беконом

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 800 в порции
Жир – 45 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

курица (1,4 кг)
1,3 л куриного бульона
1 нарезанная кольцами луковица
3 зубка чеснока
175 г нарезанного кубиками бекона
1 нарезанная кубиками морковь
1 нарезанный кубиками порей
1 нарезанный кубиками черешок сельдерея
1 нарезанная кубиками небольшая репка
400 г консервированной белой фасоли (слить жидкость и промыть)
400 г консервированной красной фасоли (слить жидкость и промыть)
4 листа пекинской капусты (мелко нашинковать)
2 ломтика багета (поджарить в тостере и разломать на кусочки)
6 ст. л. свежей рубленой петрушки (при наличии)

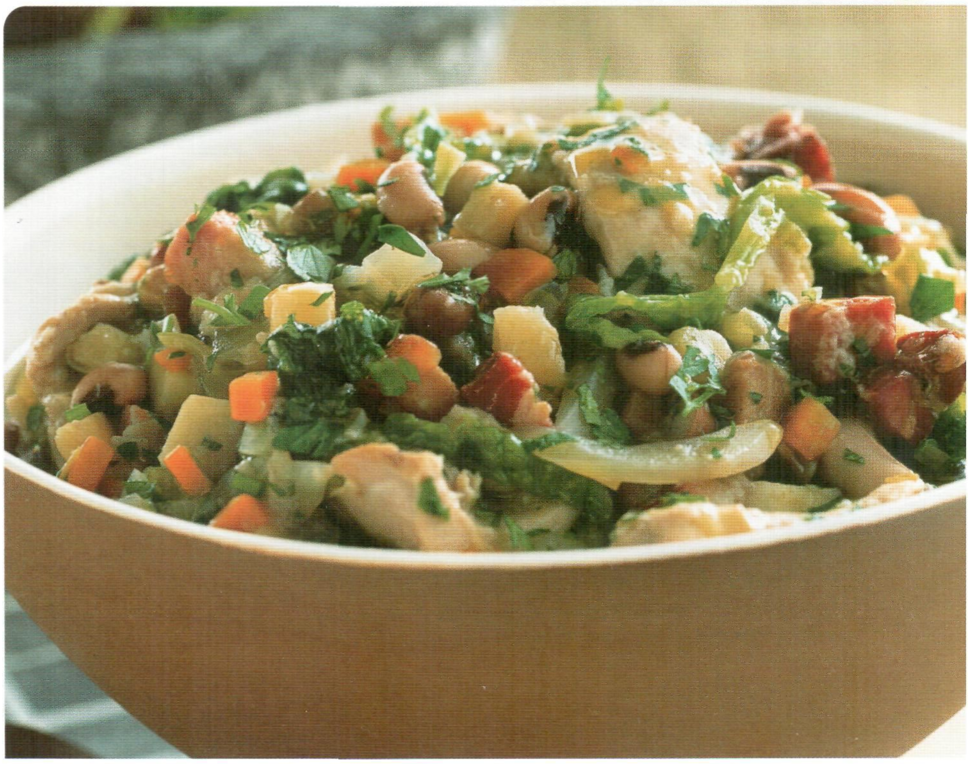
1 Удалите с курицы кожу, ножом с острым лезвием отделите грудку и ножки от тушки. Хребет с костями опустите в большую кастрюлю с бульоном и доведите до кипения.

2 Срежьте мясо с ножек, косточки положите в бульон, добавьте лук и чеснок. Варите 40 мин. Нарежьте курятину мелкими кусочками.

3 Разогрейте другую кастрюлю и обжарьте без жира кусочки бекона: хватит пары минут, чтобы они стали хрустящими. Добавьте морковь, порей, сельдерей и репу, жарьте еще 3 мин., часто перемешивая. Введите нарезанную курятину. Установите над кастрюлей сито и аккуратно процедите через него к мясу с овощами приготовленный бульон так, чтобы кости, лук и чеснок остались в сите.

4 Доведите до кипения и варите 10 мин. на слабом огне. Добавьте оба вида фасоли и варите еще 5 мин. Введите нарезанную капусту, увеличьте огонь и готовьте еще 3 мин.

5 Введите в рагу кусочки тостов и, при желании, петрушку. Приправьте по вкусу солью и перцем. Разложите по теплым пиалам и подавайте.





Жареная свинина по-китайски

В рецепте говорится о свиной вырезке, вы можете использовать любой мягкий кусок свиной туши.



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г свиной вырезки (нарезать полосками)
300 мл яблочного сока
1 нарезанная кольцами крупная красная луковица
3 истолченных зубка чеснока
4 ст. л. растительного масла
кусочек свежего корня имбиря длиной 2,5 см (измельчить на терке)
½ красного чили (семена удалить, мякоть нарезать тонкими полосками)
2 моркови, нарезанные тонкими полосками
1 нарезанный колечками порей
1 зеленый и 1 красный сладкие перцы (удалить семена, овощи нарезать полосками)
8–10 стеблей зеленого лука (нарезать кусочками по 7,5 см)
25 г ростков сои (при наличии)
1 ст. л. меда
4 ст. л. соевого соуса
сок 1 апельсина и 1 лимона
4 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки для украшения (дополнительно)

1 Полейте мясо яблочным соком, добавьте половину лука и 1 зубок чеснока. Оставьте мариноваться на 30 мин. Выложите мясо шумовкой, маринад больше не понадобится.

2 Нагрейте на большой сковороде 2 ст. л. растительного масла и жарьте мясо, постоянно размешивая, на сильном огне 8–10 мин. Выложите мясо шумовкой. Слейте со сковороды образовавшиеся соки и долейте на сковороду оставшееся масло.

3 Положите на сковороду лук и чеснок, имбирь, чили и морковь. Жарьте, постоянно размешивая, на сильном огне 1 мин. Добавьте порей, сладкие перцы, зеленый лук и соевые ростки. Жарьте 5 мин.

4 Введите мед, соевый соус, соки цитрусов, приправьте по вкусу и готовьте на сильном огне еще 1 мин. Положите к овощам в соусе мясо и жарьте еще 1 мин., чтобы свинина максимально разогрелась. Разложите ее по подогретым пиалам и украсьте зеленью.

Мясной хлебец с грибами

Сытная и вкусная мясная «буханка», наполненная пряными ароматами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 15 мин + расстаивание
Кол-во калорий – 405 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла + для смазывания
2 маленьких порея (мелко порубить)
350 г нарезанных грибов
150 мл сметаны
500 г постного говяжьего фарша
250 г постного телячьего или свиного фарша
75 г крошек свежего белого хлеба
½ ч. л. горчицы
2 яйца (взбить)
веточки петрушки и пластинки грибов для украшения

ДЛЯ СОУСА:

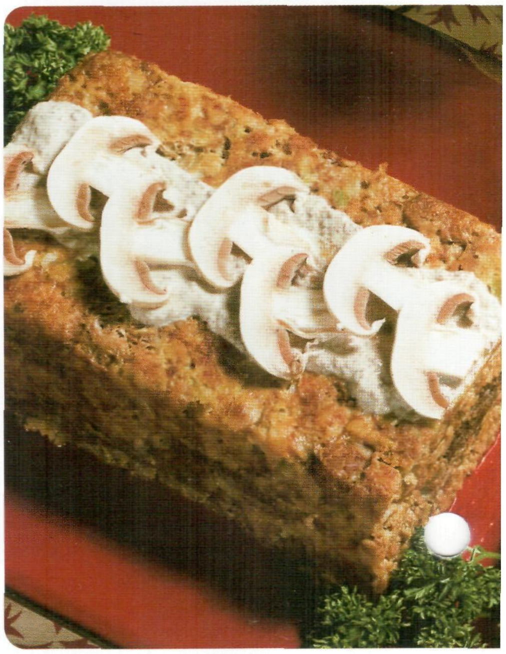
1 ч. л. измельченного на терке хрена
1 ст. л. соевого соуса
2–3 ст. л. молока
25 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 180° С. Смажьте маслом форму для хлеба весом 1 кг и выстелите жиронепроницаемой бумагой. Нагрейте масло на сковороде, обжарьте до мягкости порей. Выложите шумовкой. Положите половину нарезанных грибов и жарьте до мягкости. Подмешайте 1 ст. л. сметаны. Снимите с огня.

2 В большой чаше смешайте все виды фарша. Добавьте жареный порей, крошки хлеба и горчицу, введите яйца. Приправьте по вкусу и тщательно вымесите фарш. Переложите половину в подготовленную форму, разровняйте и прижмите ложкой. Сделайте в центре мясного слоя канавку шириной около 2,5 см. Выложите в нее жареные грибы, сверху распределите оставшуюся половину фарша.

3 Поставьте форму на противень, накройте фольгой. Поставьте в духовку на 1 ч. Проверьте готовность: при прокалывании спицей из центра буханки должен выделяться прозрачный сок. Выньте из духового шкафа и дайте постоять 10 мин.

4 Для соуса. Смешайте оставшуюся сметану с тертым хреном, соевым соусом и молоком. Растопите сливочное масло, положите оставшиеся грибы, жарьте 5 мин. Введите сметанную заправку и разогрейте до момента закипания.



5 Прижмите готовую мясную буханку ложкой в нескольких местах, чтобы удалить лишний жир. Пройдитесь ножом по стенкам формы, положите на форму большую тарелку и переверните, чтобы буханка оказалась на тарелке. Полейте грибным соусом, украсьте петрушкой и пластинками грибов. Подавайте сразу же с оставшимся соусом в подогретом соуснике.

Баранина-карри с тыквой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2 ч
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
750 г нарезанной кубиками постной баранины
1 рубленая луковица
1 зеленый перец чили (удалить семена и нарезать овощ)
4 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. порошка карри
½ палочки корицы
2 помидора (очистить и нарезать)
сок 1 лимона или лайма
600 мл бараньего или куриного бульона
450 г нарезанной тыквы

1 Нагрейте масло в большой толстодонной сковороде и подрумяньте кусочки мяса. Выложите шумовкой. Положите в кастрюлю лук и обжарьте до мягкости. Добавьте чили, чеснок, введите порошок карри и положите корицу. Жарьте, постоянно размешивая, 1–2 мин.

2 Положите на сковороду мясо и помидоры, полейте цитрусовым соком и влейте бульон. Накройте крышкой и тушите 1 ч 30 мин. – до готовности. Введите кусочки тыквы. Увеличьте огонь и готовьте без крышки еще 20 мин., пока тыква не станет мягкой, а соус не уварится. Подавайте в горячем виде.

Летние мини-пудинги

Изумительные ягодные десерты понравятся детям, гостям Вашего праздника

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 245 в порции
Жир – 5 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
1 буханка белого хлеба (корочки срезать и нарезать мякиш тонкими ломтиками)
900 г различных ягод (например, малины, красной смородины) или слив
75 г сахара

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:
50 мл жирных сливок
6 веточек красной смородины

1 Вырежьте из хлебных ломтиков 6 кружков по форме дна формочек или чашек. Из мякиша вырежьте полоски и выложите ими боковые стороны чашек. Из оставшегося мякиша вырежьте 6 больших кружков по диаметру верхнего края чашек и отложите.

2 Подготовьте ягоды, удалив косточки. Положите их в кастрюльку, добавьте сахар и тушите на слабом огне, пока ягоды не пустят сок. Выложите ягоды шумовкой и наполните ими чашки или формочки. Накройте большими кружками из хлеба. Сбрызните половиной фруктового сока, остальной сок сохраните. Накройте жиронепроницаемой бумагой. Переложите на противень и прижмите формочки или чашки прессом. Поместите охлаждаться на ночь.

3 Переверните пудинги на тарелки и полейте вокруг сохраненным соком. На каждое озерцо сока налейте сливки в виде двух колец. Зубочисткой проведите полоски от внешнего края к центру, чтобы получился перистый узор. Перед подачей украсьте десерт смородиной.

Черника с лимонными пышками



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления 40 мин.
Кол-во калорий – 230 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
700 г черники
50 г сахара + для посыпки
½ ч. л. молотой корицы

ДЛЯ ТЕСТА:
100 г муки + для посыпки
¼ ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. мягкого маргарина
25 г сахара
1 небольшое яйцо
50 мл молока
1 ч. л. тертой цедры лимона

1 Разогрейте духовку до 170° С. Для теста. Просейте муку с разрыхлителем в миску. Разотрите с маргарином в мелкие крошки. Введите сахар.

2 Взбейте яйцо с молоком и порциями добавьте в мучные крошки. Добавьте цедру и сформуйте тестяной шар.

3 Вымесите тесто на посыпанной мукой поверхности. Раскатайте в пласт толщиной 12 мм. Формочкой для печенья или чайной чашкой вырежьте кружки диаметром 6,5 см.

4 Перемешайте чернику с сахаром и корицей. Переложите в огнеупорную форму. Сверху разложите кружки теста на одинаковом расстоянии друг от друга, посыпьте сахаром. Выпекайте в центре духовки 35–40 мин., пока пышки не станут золотистыми и хрустящими. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Вместо черники возьмите нарезанные дольками яблоки или свежую ежевику.

Шоколадно-апельсиновые муссы

Легкий шоколадный мусс с апельсиновым вкусом

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления 5 мин.
Кол-во калорий: 445 в порции
Жир – 32 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 яиц (белки отделить от желтков)
100 г сахара
300 мл жирных сливок
250 г шоколада
1 ст. л. апельсинового сока
измельченная на терке цедра 1 апельсина + для украшения
8 листочков розы (промыть и обсушить на бумажном полотенце)

1 Взбейте желтки с сахаром в светлый крем. Отдельно взбейте сливки: они должны только слегка загустеть. Введите сливки в желтковый крем. Растопите шоколад на теплой водяной бане. Слегка остудите и введите в желтково-сливочную массу, отложив 2 ст. л. шоколада для листиков.

2 Взбейте белки в стойкую пену и введите порциями в шоколадную массу, осторожно ее перемешивая. Влейте сок апельсина, добавьте цедру. Разложите по 8 чашкам или креманкам и поставьте в холодильник до полного застывания.

3 Маленькой чистой кисточкой намажьте листики роз оставшимся топленым шоколадом. Когда шоколад застынет, украсьте муссы листьями и цедрой.

Яблочный флан с кишмишем

Чудесный десерт – сочное яблочное пюре с пряностями, запеченное в тесте

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления 1 ч 30 мин.
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 18 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г муки + для посыпки
щепотка соли
1 ст. л. сахара + для украшения
90 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
3 яйца (отделить белок от желтка одного яйца)
1 ч. л. холодной воды
500 г яблок (очистить, удалить семенную коробочку, нарезать дольками)
50 г сахара (при желании светло-коричневого)
75 мл нежирных сливок
измельченная на терке цедра 1 лимона
½ ч. л. свежеизмельченного на терке мускатного ореха
100 г кишмиша

1 Для теста. Просейте муку с солью, введите сахар. Сделайте в центре углубление, положите 65 г масла и 1 желток, влейте воду. Одной рукой собирайте сухие ингредиенты к жидкому центру и разотрите в однородную массу. Сформуйте из теста шар. Оберните пищевой пленкой и поместите в холодильник на 30 мин.

2 Для яблочного пюре. Растопите оставшееся масло в кастрюльке на слабом огне. Тушите яблоки 20 мин., чтобы фрукты превратились в мягкую массу. Снимите с огня и разотрите яблоки в однородное пюре. Дайте немного остыть.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выложите тестом форму для пирога диаметром 20 см. Поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 200° С. Наколите тесто в форме вилкой, выстелите пекарской бумагой и всыпьте сухие бобы. Выпекайте 10 мин.

4 Взбейте белок. Достаньте форму с коржом из духовки, удалите бумагу с бобами, смажьте корж белком. Снова поставьте в духовой шкаф на 5 мин.

5 Взбейте яйца с сахаром, сливками, лимонной цедрой и мускатным орехом. Введите, взбивая, кишмиш в яблочное пюре. Уменьшите температуру духовки до 190° С. Влейте яблочный крем в форму с тестом и выпекайте 45–50 мин. – до золотистого цвета. Подавайте в теплом или холодном виде, посыпав сахаром.



Заварной крем из ревеня

Подготовьте для гостей сладкую сенсацию – десерт из ревеня, апельсина и взбитых сливок



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 яйцо
½ ч. л. крахмала
135 г сахара
200 мл молока
500 г подготовленного ревеня (нарезать крупными кусочками)
3 полоски апельсиновой цедры
2 ст. л. апельсинового сока
150 мл жирных сливок
веточки мяты для украшения (дополнительно)
десертное печенье при подаче

1 Разотрите яйцо с крахмалом и 10 г сахара. Разогрейте молоко до закипания. Размешивая яичную смесь, влейте в нее молоко. Перелейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Разогревайте на слабом огне, постоянно размешивая, пока крем слегка не загустеет: он должен покрыть обратную сторону деревянной ложки. Процедите заварной крем в охлажденную чашу, чтобы остановить процесс заваривания.

2 Положите ревень в кастрюльку, добавьте цедру, сок и 2 ст. л. сахара. Тушите на слабом огне, пока ревень не превратится в пюре. Всыпьте оставшийся сахар и кипятите, пока пюре не станет густым (оно не должно быть водянистым, иначе десерт получится жидким). Переложите в миску и дайте остыть.

3 Отдельно взбейте сливки: на их поверхности должны появиться следы от венчика. Удалите цедру из пюре. Введите его в остывший крем. Подмешайте взбитые сливки, создавая при этом «мраморный» эффект. Разложите по креманкам, накройте пленкой и поместите в холодильник на 1 ч.

4 Удалите пленку, украсьте мятой и подавайте на десертных тарелках с десертным печеньем.

совет мастера Чтобы десерт получился более легким, можно заменить сливки низкокалорийным йогуртом. Если у Вас нет свежей мяты, посыпьте десерт пластинками миндаля.

Печенье с финиками

ВЫХОД: 24 ШТУКИ

Время подготовки: 20 мин. + настаивание
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 160 в порции
Жир – 9 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г сливочного масла + для смазывания
100 г муки + для посыпки
275 г манки
¼ ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соли
50 г сахара
1 ст. л. апельсинового сока
7 ст. л. воды
175 г нарезанных фиников
просеянная сахарная пудра для посыпки

1 Растопите 225 г сливочного масла. Смешайте муку с манкой, разрыхлителем, солью и сахаром. Влейте остывшее масло и перемешайте вилкой. Оставьте при комнатной температуре на 6 ч.

2 Смешайте апельсиновый сок с водой, влейте в мучную смесь. Вымесите тесто. Дайте постоять 15 мин., чтобы тесто впитало жидкость. Разделите на 24 части.

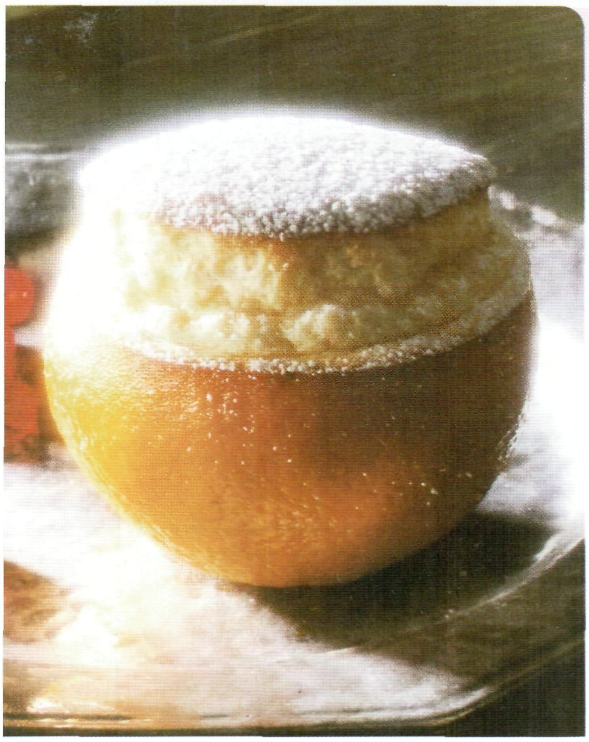
3 Разогрейте духовку до 180° С. Смажьте маслом противень. Потушите финики в оставшемся сливочном масле (5–10 мин.). Разомните вилкой и дайте остыть.

4 Посыпьте руки мукой. Сделайте в центре каждого кусочка теста углубление и положите в него пол-ложки финиковой начинки. Стяните края теста, чтобы закрыть начинку, и скатайте в виде овала. Положите на противень и сделайте фигурные узоры вилкой.

5 Выпекайте 20 мин., следя, чтобы тесто не подрумянилось. Дайте остыть и посыпьте сахарной пудрой.

Сладкие апельсиновые суфле

Формочками для этого нежнейшего воздушного суфле служит цедра цитрусовых



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 8 г

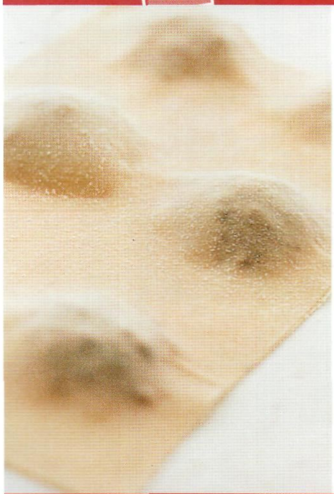
ИНГРЕДИЕНТЫ

5 апельсинов одинакового размера с толстой кожурой
40 г сливочного масла
40 г муки
50 г мелкокристаллического сахара
3 белка
сахарная пудра для посыпки
красная смородина для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Измельчите на терке цедру 1 апельсина. Выжмите из плода сок. Срежьте «крышечки» с других 4 апельсинов. При помощи ножа или чайной ложкой удалите мякоть. «Чашечки» из кожуры сохраните. Выдавите сок из полученной мякоти и процедите к уже имеющемуся соку. Всего должно быть 300 мл жидкости.

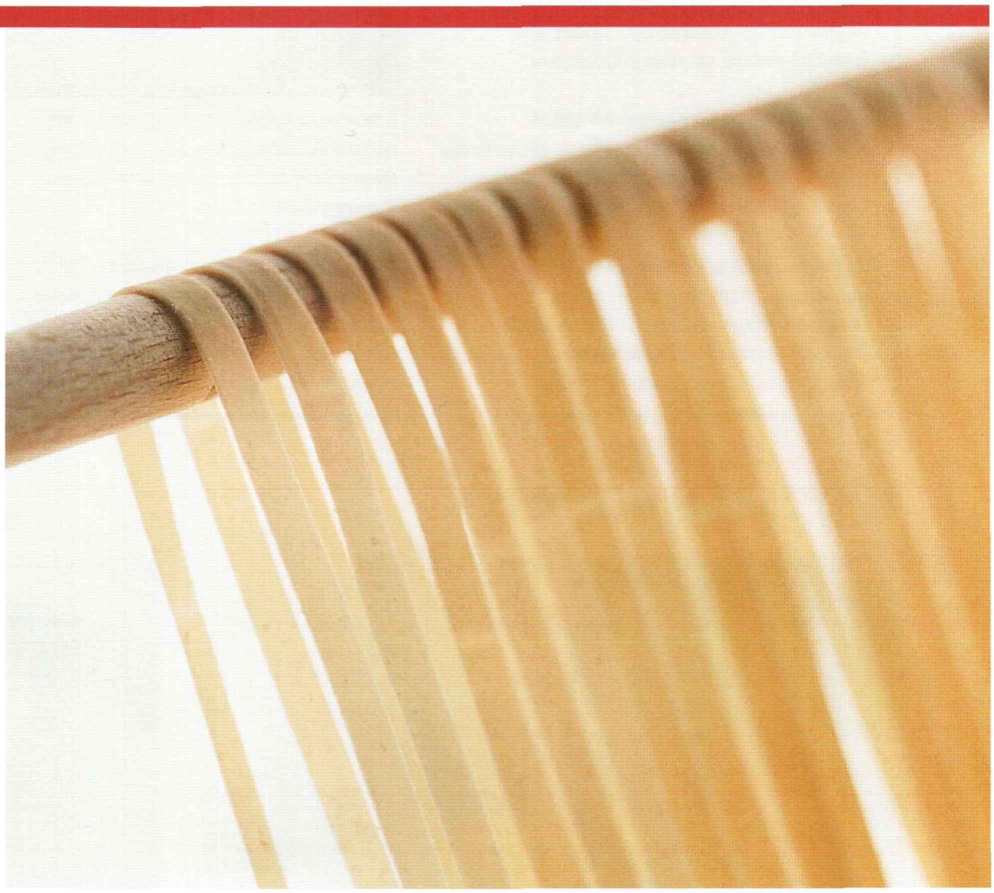
2 Растопите масло в кастрюльке, спассеруйте муку. Снимите с огня и подмешайте в нее апельсиновую цедру, сок и сахар. Разогревайте, постоянно размешивая, до загустения. Дайте остыть.

3 Оберните кожуру апельсинов фольгой и положите в формочки или небольшие огнеупорные чашки. Переложите на противень. Взбейте белки в стойкую пену и введите, тщательно перемешивая, в апельсиновый соус. Разложите готовую массу в «чашечки» и запекайте 20–25 мин., пока суфле хорошо не поднимутся. Переложите апельсины с суфле на тарелки, посыпьте пудрой, украсьте смородиной и подавайте.



Приготовление свежей пасты

Пожалуй, пасту можно назвать не только универсальным гарниром, но и ингредиентом. При этом у только что сделанных макаронных изделий особый, неповторимый вкус, отличный от покупной пасты



Макаронные изделия заслуженно пользуются всеобщей любовью хозяек. Они долго хранятся, недорогие, содержат много волокон и мало – жира. Сухая паста вкусна с густыми, насыщенными соусами с неоднородной консистенцией, а вот свежая – с более простыми приправами на основе сливочного масла или сливок.

Каждому по вкусу

Вы убедитесь, что пасту делать несложно и сам процесс приготовления не занимает много времени. Учитывайте, что тесто нужно раскатывать как можно тоньше. В него можно добавлять различные наполнители и красители, а также нарезать немыслимым количеством форм и фигурок.
Вы можете предложить домашним только что сделанные тальятелле, заправленные маслом и посыпанные измельченным на терке сыром, как легкий ужин. Впрочем, свежую пасту можно хранить в морозильной камере почти шесть месяцев.

Как готовить и подавать пасту



- Готовите ли вы сухую или же свежую пасту, разницы в процессе приготовления и подачи нет.
- Рассчитывайте по 50–75 г сушеной и около 225 г свежей пасты на 1 персону.
- На каждые 450 г пасты разогрейте в большой кастрюле 3,4 л воды, всыпав 2 ч. л соли. Когда вода начнет бурно кипеть, опустите пасту – делать это нужно медленно, чтобы резко не снизить температуру воды. Длинную сухую пасту, например спагетти, необходимо держать целым пучком и опускать аккуратно, по мере их размягчения. Перемешайте пасту в воде вилкой, чтобы немного расправить ее. Никогда не накрывайте кастрюлю крышкой, иначе жидкость выльется из кастрюли.
- Варить при сильном кипении необходимо 10–12 мин. для сухой пасты и 3–8 мин. – для свежей. В зависимости от размера пасты пробовать, готовы ли изделия, нужно по истечении нижней границы указанного времени. Пасту варят до состояния al dente – при надкусывании изделия должны оставаться немного твердыми. Откиньте пасту на дуршлаг и сразу же подавайте.

Базовое тесто для пасты

ВЫХОД: 450 г

Время подготовки: 1 ³/₄ ч + расстойка и сушка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 450 г муки + для посыпки
- 1 ч. л. соли
- 4 яйца
- 1 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. холодной воды

1 Просейте муку с солью в большую чашу, сделайте в центре углубление. В него влейте разбитые яйца, добавьте масло и воду. Аккуратно, но тщательно разотрите и перемешайте до получения теста.

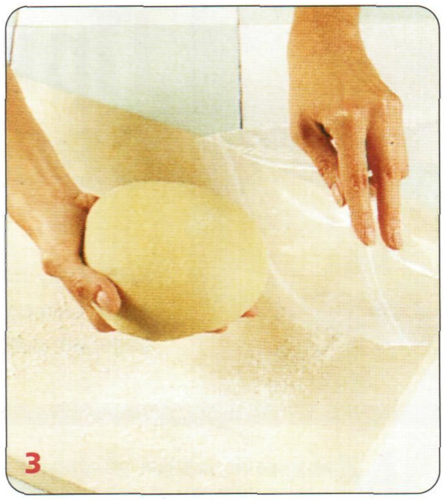
2 Переложите на посыпанную мукой поверхность. Вымесите тесто – движениями ладони от себя, затем к себе, но пальцами, после чего поворачивайте тесто на 45°.

3 Вымешивайте 15 мин., пока тесто не станет гладким и эластичным. Пузырьки воздуха под его поверхностью свидетельствуют о правильном замесе продукта. Положите тесто



в полиэтиленовый пакет и оставьте расстаиваться на 1 ч при комнатной температуре (или поместите на ночь в холодильник).

4 Разделите тесто на 4 части. Пока работаете с одной частью, остальные пусть остаются в пакете. Раскатайте тесто как можно тоньше на посыпанной мукой поверхности. Оставьте подсыхать



на 10 мин. и только потом начинайте разрезать. Подготовьте аналогичным способом остальные части теста.

5 Для зеленой пасты. Перемешайте 350 г муки, ³/₄ ч. л. соли, 2 яйца, 1 ст. л. жирных сливок и около 5 ст. л. пюре из отварного шпината. Чтобы паста получилась фиолетовой, замените шпинат отварной свеклой.

Формы нарезки



Лазанья

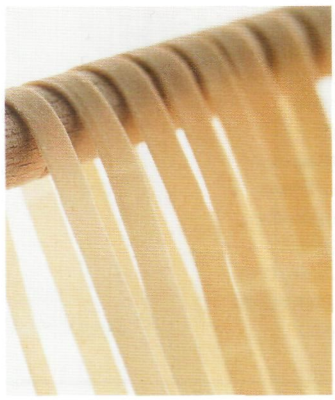
Острым ножом разрежьте тесто на аккуратные прямоугольники размером 6,5 x 12,5 см. Разложите их на небольшом расстоянии друг от друга на чистом кухонном полотенце. Накройте еще одним полотенцем и оставьте подсыхать как минимум на 1 ч, желательно на ночь.

• *Из подобных прямоугольников готовят классическую итальянскую лазанью с соусом «Болоньезе». Вегетарианскую версию делают с помидорами, жареными овощами и чесноком.*



Тальятелле

Разрежьте тесто на прямоугольники, как для лазаньи. Сверните в плотные рулетики и нарежьте поперек ломтиками шириной 12 мм. Разверните и разложите получившиеся полоски на чистом кухонном полотенце. Накройте вторым и оставьте подсыхать как минимум на 1 ч, предпочтительнее на ночь.



Сушка пасты

Если вы приготовили много пасты и хотите сохранить изделие, необходимо подсушить ее. Подвесьте длинную фигурную пасту на посыпанную мукой скалку или деревянную ложку, накиньте на стул чистое полотенце и зафиксируйте скалку с пастой (или же разложите на ровной поверхности на полотенце). Оставьте подсушиться на 1–2 ч.

• *Итальянки отваривают свежую пасту в день замеса, хотя в полиэтиленовом пакете она может храниться в холодильнике до 4 дней.*



«Гнездышки»

Сложите вместе несколько полосок теста. Скрутите их, положив конец пучка на ладонь, в круглые «гнездышки». Поворачивайте полоски против часовой стрелки. Положите скрученные полоски в большой, посыпанный мукой контейнер и оставьте подсыхать на 1–2 ч, после чего накройте и храните в холодильнике.

Домашние равиоли

Работайте с не сухим тестом, иначе вам трудно будет формовать изделия

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 2 ч + сушка
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1 ст. л. растительного масла**
- **1 небольшая измельченная луковица**
- **4 тонких ломтика бекона с прожилками мяса (мелко нарезать)**
- **450 г шампиньонов (измельчить)**
- **2 ст. л. свежей рубленой петрушки**
- **450 г базового теста для пасты (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 82)**
- **мука для посыпки**

1 Для начинки. Нагрейте масло и обжарьте, перемешивая, лук с беконом (5 мин.). Добавьте грибы и жарьте еще 15 мин., после чего подмешайте петрушку и приправьте по вкусу. Слейте соки и дайте остыть.

2 Вырежьте из раскатанного теста прямоугольник размером 10 x 30 см (см. «Формы нарезки»: «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 82). Разложите на нем шарики начинки на расстоянии 5 см друг от друга. Тесто между начинкой смочите водой.

3 Вырежьте еще один прямоугольник (немного больше по размеру, чем первый). Накройте им пласт с начинкой и прижмите

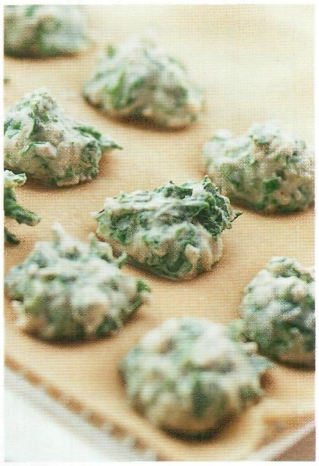


ребром ладони между горками начинки так, чтобы обозначились контуры будущих равиоли.

4 Разрежьте пласты теста на аккуратные квадраты с начинкой в центре. Разложите между 2 кухонными полотенцами и оставьте подсыхать на 1 ч. Варите изделия в большой кастрюле с подсоленным кипятком 3–5 мин. Полейте небольшим количеством оливкового масла первого отжима и приправьте. Посыпьте измельченным сыром.



...или попробуйте так

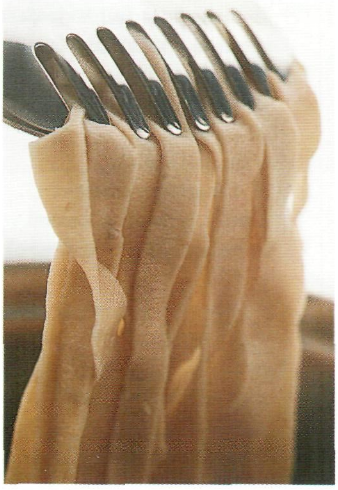


Отварите 250 г шпината в небольшом количестве воды. Остудите листья, отожмите и мелко нарежьте. Подмешайте 225 г сыра рикотта, 80 г тертого твердого сыра, 1 крупный желток и ½ ч. л. молотого мускатного ореха. Приправьте по вкусу. Используйте в качестве начинки для равиоли. Отварите, откиньте на дуршлаг и подавайте с томатным соусом, заправленным рубленым луком и тимьяном.

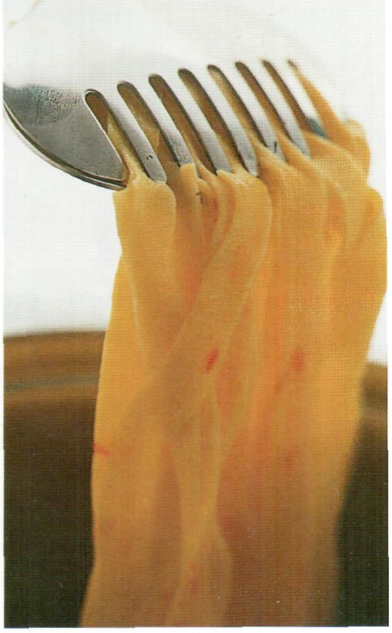
Добавки

Прежде чем раскатывать тесто, тщательно вымесите его с добавкой, чтобы она равномерно распределилась в будущем изделии

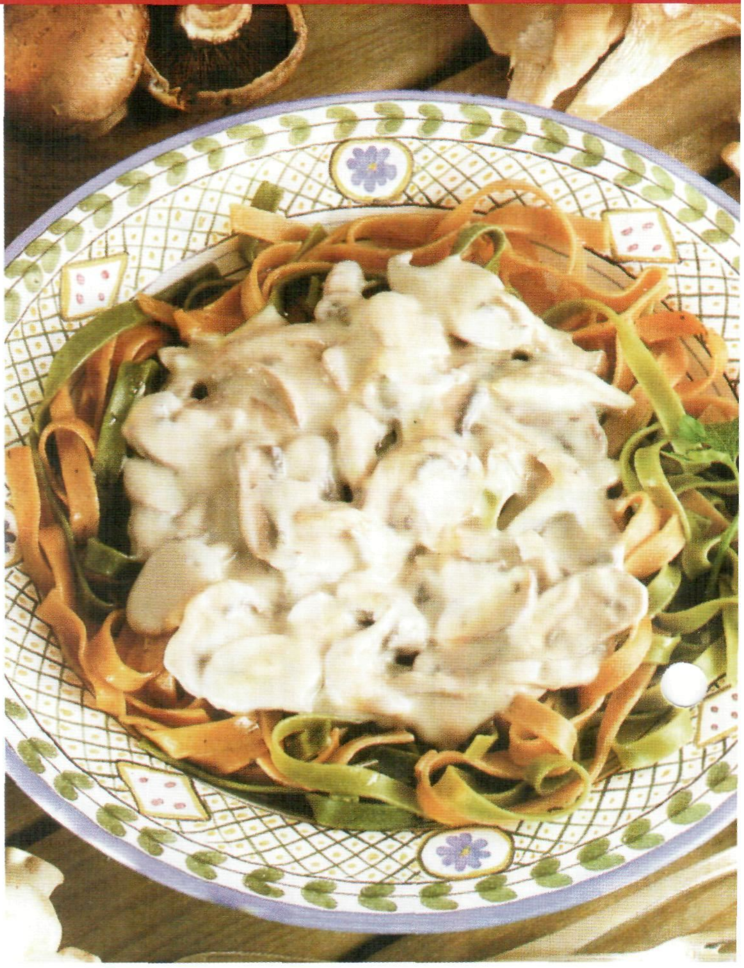
Грибная паста
Замочите 25 г сушеных лесных грибов в горячей воде на 30 мин. Слейте воду, мелко нарежьте грибы. Добавьте их в базовое тесто вместе с яйцами, раскатайте и нарезайте, как в классическом рецепте. Отварите в большом количестве подсоленного кипятка (3 мин.). Слейте воду. К этой пасте подойдет сливочно-чесночный соус.



Шафранная паста
Растворите в 4 ст. л. горячей воды 8 г ниточек шафрана и проварите на огне 2 мин. Остудите и введите в базовое тесто вместе с яйцами. Тесто используйте, как обычно. Варите в подсоленном кипятке 3 мин., затем слейте воду. Эту пасту предлагают со сливочным соусом к любимой отварной рыбе.



Тальятелле с грибным соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + *приготовление пасты*
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **450 г тальятелле – зеленых и грибных (с белыми грибами)**
- **50 г сливочного масла**
- **50 г муки**
- **600 мл теплого молока**
- **2 ст. л. соевого соуса**
- **225 г сливочного сыра**
- **225 г нарезанных пластинками шампиньонов**

1 Вскипятите 2 кастрюли с подсоленной водой. Опустите в одну зеленые тальятелле, во вторую – грибные. Снова доведите до кипения и варите при сильном кипении 3 мин. Слейте воду и держите в тепле.

2 Растопите сливочное масло и пассеруйте, размешивая, муку в течение 1 мин. Продолжая размешивать, порциями влейте теплое молоко. Добавьте соевый соус и приправьте по вкусу. Снимите с огня и введите сливочный сыр.

3 Снова поставьте на огонь, положите в соус грибы и тушите на слабом огне 4 мин., пока шампиньоны не станут мягкими. Доведите до кипения, постоянно размешивая. Разложите тальятелле на подогретых тарелках, полейте горячим соусом и сразу же подавайте.

совет мастера Микс из различных грибов – вешенок, белых и коричневых шампиньонов – придаст соусу неповторимый аромат.

Равиоли со шпинатом и щавелем



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 35 мин. + приготовление пасты
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

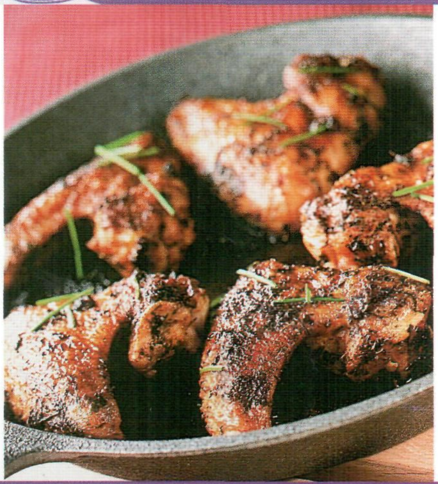
- **100 г отварного шпината (отжать воду и нарезать)**
- **100 г отварного щавеля (отжать воду и нарезать)**
- **75 г тертого твердого сыра**
- **25 г миндаля или кедровых орешков (мелко порубить)**
- **450 г базового теста для пасты (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 82)**
- **мука для посыпки**
- **25 г сливочного масла**
- **1 ст. л. свежей рубленой петрушки (дополнительно)**

1 В большой миске смешайте шпинат, щавель, 50 г сыра и орешки. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

2 Раскатайте меньшую часть теста на посыпанной мукой *поверхности в пласт толщиной* 4 мм. Приготовьте равиоли с начинкой, как описано в рецепте «Домашние равиоли»: «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 83.

3 Вскипятите подсоленную воду в большой кастрюле. Варите равиоли 3–5 мин.: *при надкусывании равиоли должны быть чуть твердыми.*

4 Растопите сливочное масло и подмешайте петрушку. Откиньте равиоли на дуршлаг и заправьте маслом с петрушкой. Переложите на подогретое блюдо, присыпьте оставшимся сыром и сразу же подавайте.



Кушанья кухни американского юга

Совершите кулинарное путешествие на юг Соединенных Штатов, чтобы убедиться в том, что вам придется по вкусу местная кухня

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Суп из красной фасоли
Вкусное жидкое кушанье вы приготовите всего из нескольких продуктов

Кукурузные пышки
Золотистые и хрустящие тестяные изделия

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Гумбо с ветчиной и телятиной
Сытное блюдо из мяса и различных овощей

ИЛИ

Куриные крылышки по-каджунски
Пряные лакомые куриные кусочки

Овощи по-креольски
Овощное рагу с жареными во фритюре помидорами

*

ДЕСЕРТЫ

Кокосово-лаймовое мороженое
Изумительное мороженое в хрустящих корзиночках



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
На кулинарные пристрастия жителей южных штатов Северной Америки оказали влияние их предки – европейские поселенцы, рабы, привезенные из Африки, и индейцы-аборигены. Все эти этнические группы внесли свой «вкусный» вклад в местную кухню: определенные ингредиенты и тонкости технологии приготовления. Каджунские блюда очаровывают деревенской простотой, креольские – французским шиком и испанской остротой. В нашем меню последние представлены в виде рецептов вторых блюд.

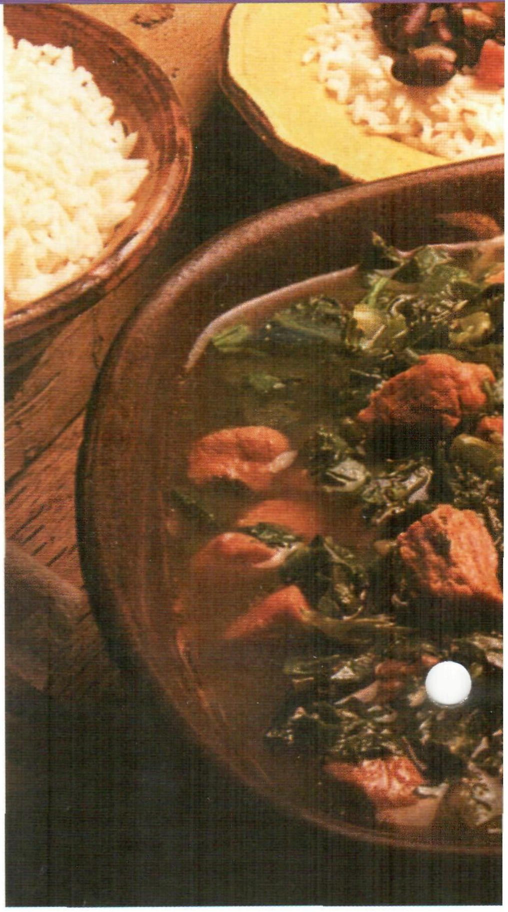
2 За день до застолья...
Испеките корзиночки для десерта и переложите в герметичный контейнер. Приготовьте мороженое. Подготовьте смесь из пряностей для крылышек, которую также храните в герметичной упаковке. Замочите фасоль для супа.

3 В день подачи...
Приготовьте суп (заправку из чеснока и петрушки сделаете в последний момент). Перемешайте сухие ингредиенты для пышек. Приготовьте гумбо. Потушите овощи по-креольски. Отварите рис для гарнира к основному блюду.

4 Непосредственно перед подачей...
Обжарьте чеснок с петрушкой и введите в суп. Пожарьте кукурузные пышки. Приготовьте куриные крылышки. Переложите мороженое из морозилки в холодильник. Оформите десерт и подавайте блюда с широкой голливудской улыбкой!

Суп из красной фасоли





Время подготовки: 10 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 3 ч
Кол-во калорий – 160 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 г сухой красной фасоли (замочить в холодной воде на ночь)
1,4 л воды
соль и черный перец
3 ст. л. растительного масла
2 зубка чеснока (мелко порубить)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Слейте воду с фасоли, переложите бобовые в большую кастрюлю. Залейте водой, доведите до кипения и варите при сильном кипении 10 мин. Уменьшите огонь и варите на слабом огне 2 ½ ч – до готовности.

2 Шумовкой выложите из бульона половину фасоли. Протрите ее через сито. Влейте полученное пюре в суп, приправьте по вкусу и держите в тепле.

3 Нагрейте масло на маленькой сковороде, обжарьте чеснок до золотистого цвета. Подмешайте петрушку и введите заправку в суп. Подавайте кушанье очень горячим.

Кукурузные пышки

Предложите к супу эти хрустящие кукурузные шарики

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий: 275 в изделии
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
275 г кукурузной муки
2 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. пищевой соды
1 ст. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли
½ небольшой измельченной луковицы
1 крупное яйцо (слегка взбить)
450 мл пахты
топленый свиной жир или растительное масло для фритюра



1 Смешайте оба вида муки с содой, разрыхлителем и солью. Добавьте лук. Разотрите яйцо с пахтой и введите смесь в сухие ингредиенты, размешивая вилкой.

2 Нагрейте жир или масло в большой глубокой кастрюле до 180° С: кубик белого хлеба обжарится в нем за 30 сек. Опускайте кукурузное тесто горками в горячее масло. Готовые изделия поднимутся на поверхность масла. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и подавайте пышки еще горячими.



Куриные крылышки по-каджунски

Под хрустящей, темной, почти черной от пряностей кожицей – нежное сочное мясо

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 145 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. соли
по 1/2 ч. л. сушеного орегано, тимьяна, острой паприки и черного перца
немного растительного масла
20 подготовленных куриных крылышек

1 В пиале смешайте соль, орегано, тимьян, паприку и перец.

2 Натрите крылышки немного растительным маслом и вотрите пряную смесь во всю кожицу.

3 Раскалите большую сковороду и жарьте крылышки, не добавляя ни жира, ни жидкости, 7–8 мин., периодически переворачивая, чтобы не прилипли. Крылышки лучше жарить партиями, а готовые держать в тепле. На вкус готовые крылышки могут казаться немного подгорелыми, но это часть неповторимого колорита этого блюда. Подавайте горячими.

как подавать

Крылышки вкусны без добавок, но при желании к ним можно предложить томатную подливу с рубленым чили и чесноком, заправленную лимонным соком и сахаром.



Гумбо с ветчиной и телятиной

Согласно легенде, новый вид зелени, добавленный в гумбо, поможет найти еще одного друга!

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 пучков различных овощей – шпинат, зеленая часть зеленого лука, ботва: репы, моркови, свеклы, редиса
1/2 кочана зеленой капусты (браунколь)
1,5 л воды
2 ст. л. растительного масла или свиного жира
250 г постной говядины (нарезать кубиками)
250 г постной вареной ветчины (нарезать кубиками)
2 крупно нарезанные луковицы
2 лавровых листа (поломать пополам)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/4 ч. л. молотой гвоздики
соль и черный перец
острая паприка

1 Подготовьте зеленые овощи. Обрежьте жесткие черешки у ботвы, капусту нашинкуйте. Положите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Варите 15 мин. Выложите зелень, тщательно отжимая (жидкость сохраните), и нарежьте.

2 Нагрейте жир на большой сковороде на среднем огне. Обжарьте, перемешивая, мясо и ветчину (5 мин.). Слейте жир, оставив 1 ст. л. на сковороде. Спассеруйте лук, добавьте нарезанные зеленые овощи. Тушите 5 мин., постоянно перемешивая.

3 Переложите тушеные овощи в сохраненный бульон, добавьте сцеженный жир, лавровые листья, тимьян и гвоздику. Доведя до кипения, уменьшите огонь и варите 30 мин. Приправьте по вкусу солью, перцем и паприкой. Варите еще 30 мин. Подавайте горячим.

совет мастера

Традиционно гумбо готовят с курятиной. Однако версий этого блюда столько, сколько жителей в Луизиане. Одно условие – гумбо всегда подают на «подушке» из риса. Ассортимент и пропорция зеленых овощей для этого блюда никогда строго не соблюдается.



Овощи по-креольски

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 280 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
50 г сливочного масла
175 г копченой ветчины (нарезать полосками)
1 нарезанная кольцами луковица
1 зубок чеснока (нарезать пластинками)
350 г стручковой фасоли
1 картофелина (нарезать брусочками)
1 помидор (очистить кожицу, мякоть нарезать)
50 г консервированного или замороженного горошка

ДЛЯ ПОМИДОРОВ ФРИ:
25 г приправленной солью и перцем муки, 1 яйцо
½ ч. л. сушеного тимьяна
90 г крошек свежего белого хлеба
3 помидора (очистить, мякоть нарезать тонкими кружочками)
растительное масло для фритюра

1 Растопите сливочное масло в большой кастрюле. Часто помешивая, обжарьте ветчину и лук (5 мин.). Добавьте чеснок, фасоль, картофель, нарезанные помидоры и горошек. Жарьте еще 5 мин., постоянно помешивая. Накройте крышкой и тушите 5–10 мин., пока фасоль не станет мягкой.

2 Насыпьте муку со специями в тарелку, добавьте тимьян. Разбейте яйцо в отдельную тарелку и слегка взбейте. Хлебные крошки насыпьте в третью тарелку. Обваляйте кружочки помидоров в муке, обмакните в яйце и обваляйте в хлебных крошках.

3 Нагрейте масло в глубокой кастрюле. Опускайте помидоры партиями и жарьте во фритюре до золотистой корочки. Промокните лишний жир. Разложите фасоль по подогретым тарелкам, украсьте помидорами фри и подавайте.

Кокосово-лаймовое мороженое

В герметичном контейнере испеченные корзинки можно хранить почти неделю

Время подготовки: 30 мин. + замораживание
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 690 в порции
Жир – 39 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 желтков
250 г сахара
300 мл молока
150 мл жирных сливок
измельченная на терке цедра 4 лаймов или лимонов
125 г кокосовой стружки
3 белка
100 г сахарной пудры
100 г муки
55 г растопленного сливочного масла + для смазывания
цедра лимона или лайма для украшения

1 Взбейте желтки с сахаром в пышный светлый крем. Перемешайте в кастрюльке молоко, сливки, цедру лимона или лайма и кокосовую стружку. Доведите до кипения на слабом огне, но не давайте закипать! Взбивая желтковый крем, порциями медленно влейте молочную смесь. Перелейте смесь в чистую кастрюлю.

2 Варите ее на слабом огне, постоянно помешивая, 4–5 мин. – пока смесь слегка не загустеет: проверьте, она должна покрывать обратную форму ложки. Крему нельзя давать закипеть! Процедите крем через мелкоячеистое сито в большой морозостойкий контейнер и отставьте остывать. Накройте и замораживайте 2 ч.

3 Переложите мороженое в чашу и разотрите вилкой, чтобы разбить кристаллики льда. Работайте быстро, иначе мороженое растает. Переложите обратно в контейнер и поставьте в морозилку. Повторите процесс растирания еще два раза. Последний раз замораживайте мороженое 8 ч.

4 Для корзиночек. Разогрейте духовку до 200° С. Смажьте маслом противень. Нарисуйте на картоне цветок из 6 лепестков, вырежьте его. Вам понадобится сам лист картона в качестве шаблона.

5 Взбейте белки с сахарной пудрой в стойкую пену. Продолжая взбивать, всыпьте муку. Влейте растопленное масло, перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Выпекайте по одной корзиночке: положите шаблон на противень и с помощью ножа-лопатки размажьте тесто по шаблону. Поднимите картон: края «цветка» на противне не должны размазаться.

6 Выпекайте 8–10 мин., пока края цветка не станут золотисто-коричневыми. Выньте из духовки, через 1–2 мин. снимите с противня. Еще теплое изделие прижмите к перевернутому вверх дном стакану, приподнимая вверх лепестки, чтобы получилась корзинка. Дайте затвердеть. Испеките 6 корзиночек.

7 Переложите мороженое из морозилки в холодильник за 20 мин. до подачи. Ложкой сделайте из мороженого шарики и подавайте в корзиночках, украсив полосками цедры лимона или лайма.

